

Andreas Neider

# Das »kleine Kind« in uns

## Die Erfahrung einer imaginativen Lebensüberschau

»Der allein ist ein wirklicher Philosoph,  
der als reifer Mensch wiederum in seiner Seelenverfassung  
zum ganz kleinen Kinde werden kann ...«

Rudolf Steiner

Im Gegensatz zu allen östlichen Meditations- und Schulungswegen, die sich durch Meditation und »mystische Versenkung« nach innen richten, um die Seele aus ihren Verhaftungen und somit von den Ursachen allen Leidens zu befreien, richtet sich die anthroposophische Seelenhaltung zunächst nach außen, auf den denkenden und wahrnehmenden, den erkennenden Menschen, um ihn durch die Meditation aus seiner durch eine grundlegende Konstitution (»Sündenfall«) bedingten Erkenntnisbeschränkung zu befreien.

Konsequenterweise beschäftigt sich deshalb zum Beispiel der Buddhismus nicht mit der Erkenntnis der Natur, mit Elementargeistern, nicht mit der geistigen Welt der Hierarchien, nicht mit der Geistesgeschichte der Menschheit, aber auch nicht mit medizinischen oder pädagogischen Aufgaben, die sich aus einer solchen erweiterten Sicht auf den Menschen ergeben.

Die Anthroposophie dagegen neigt in ihrer bisherigen Ausprägung eher nicht zu einer mystischen Haltung<sup>1</sup> und befasst sich deshalb zumindest in meditativer Hinsicht selten direkt mit der Psyche des Menschen. Steiner geht im Zusammenhang seiner Darstellungen zur Meditation auf alle jene seelischen Blockaden nicht näher ein, die sich aus den von Buddha ins Auge gefassten und von einer Vielzahl von spirituell orientierten Psychotherapien, die sich von Buddha haben anregen lassen, behandelten Verhaftungen der Seele ergeben können.<sup>2</sup>

1 Vgl. dazu Rudolf Steiners Umwendung der Mystik in eine neue naturwissenschaftliche Haltung in ders.: »Die Mystik im Aufgange des neuzeitlichen Geisteslebens« (GA 7), Dornach 1987, S. 8.

2 Vgl. aber ders. »Nervosität und Ichheit. Stressbewältigung von Innen«, hrsg. von Frank Meyer, Dornach 2006 sowie den Aufsatz von Harald Haas zum Verständnis der Aufmerksamkeitsdefizitstörung auf Grundlage des Nervositätsbegriffs bei Rudolf Steiner in: »Der Merkurstab« 2/2006 sowie in Rudolf Steiner: »Sich selbst erziehen. Das Geheimnis der Gesundheit«, hrsg. von Harald Haas, Basel 2012.

<sup>3</sup> Vgl. ders.: »Rückschau: Übungen zur Willensstärkung«, hrsg. von Martina Maria Sam, Dornach 2009.

Zwar wusste auch Steiner um jene Blockaden, die uns von unserem höheren Selbst trennen. Er sprach in dieser Hinsicht von einem »Doppelgänger«, der uns ein falsches Selbst vorspiegelt und mit dem wir uns unbewusst identifizieren. Jedoch überließ es Steiner in freilassender Weise jedem Einzelnen, genauere Methoden zu entwickeln, wie dieser Doppelgänger, der uns vom höheren Selbst trennt, konkret überwunden werden kann.

Die deutlich weitere Verbreitung der buddhistischen Meditation hängt wohl vor allem mit dieser Tatsache zusammen. Denn die meisten Menschen, vor allem in der westlichen Welt, werden in erster Linie von seelischen Problemen geplagt, die sie mit naturwissenschaftlichen Methoden nicht bewältigen können. Dabei sorgen sie sich um ihr eigenes Wohlbefinden und weniger um eine geistige Anschauung von Mensch und Natur.

Der anthroposophische Weg, den Rudolf Steiner immer auch als »Erkenntnisweg« bezeichnet, blickt zunächst nach außen. Ihm geht es um die Überwindung einer rein auf das Materielle gerichteten Verstandeserkenntnis und um die Einübung neuer Fähigkeiten, die einen befreiten Blick auf den geistigen Gehalt der Welt ermöglichen. Diese Erkenntnisse können dazu führen, das praktische Leben in Pädagogik, Medizin, Landwirtschaft und vielen anderen Bereichen zu befruchten und neu zu gestalten, um dadurch die Entwicklung der Erde und des Menschen in einem christlich inspirierten Sinne weiterzuführen.

Die jüngere anthroposophische Meditationsbewegung ist deshalb mit ihrem Blick überwiegend nach außen gewendet und orientiert sich an den Meditationsangaben, die Steiner vor allem in »Wie erlangt man ...« im Sinne des von ihm sogenannten »christlich-rosenkreuzerischen« Meditationsweges gemacht hat. Hier wird die erste Stufe der Imagination meistens so dargestellt, dass es sich bei dem durch die Meditation zu erreichenden Erleben um imaginative Eindrücke handelt, die sich entweder an die Natur anschließen oder an das in einem Mantram oder einer Bildmeditation erlebte Sinnbild. Der Weg nach »innen« wird dabei eher in den »Nebenübungen« gesehen, vor allem in der Übung der Rückschau.<sup>3</sup> Ein methodisch genauer ausgearbeiteter Weg der inneren Selbsterkenntnis scheint bisher jedenfalls nicht ausgearbeitet zu sein.

### Das »innere Kind«

Bei genauerem Hinsehen finden sich jedoch bei Steiner Angaben, die zeigen, dass die anthroposophische Meditation sehr wohl einen Blick »nach innen« ermöglicht, ja dass dieser erwei-

terte Blick auf die eigene Wesenheit sogar das »erste Ergebnis« der zur Imagination strebenden Meditation sei. Steiner macht nämlich in einer erstaunlichen Weiterentwicklung seiner Darstellung der anthroposophischen Meditation ab 1921 an zahlreichen Stellen<sup>4</sup> darauf aufmerksam, dass die durch anthroposophische Meditation zu erreichende imaginative Erkenntnis zu einer imaginativen Anschauung der eigenen Biographie, des eigenen Gewordenseins führt<sup>5</sup>. Wir stellen im vorliegenden Aufsatz das Lebenstableau zunächst so dar, wie es von Steiner an zahlreichen Stellen ab 1921 beschrieben worden ist. Hier zunächst eine der Kernaussagen Steiners<sup>6</sup>:

Wenn der Mensch ein solches imaginatives Erkennen erlangt hat, dann ist er zunächst imstande, den eigenen Lebenslauf, den er von Kindheit auf bis zum gegenwärtigen Augenblicke durchlebt hat, wie in einer Einheit, wie in einem Zeittableau zu überschauen. Man hat ein fortwährendes innerlich bewegtes Werdendes vor sich als seinen eigenen Lebenslauf. Das ist aber, indem man durch das imaginative Erkennen diesen Lebenslauf jetzt betrachtet, nicht etwa gleich dem, was man sonst wie Erinnerung an das Leben vor sich hat, sondern was man nun vor sich hat, ist so real, wie eben die Wachstums-, die Lebenskräfte sind, die aus dem Körper des kleinen Kindes heraus die ganze seelische Konfiguration treiben, dann im weiteren Verlaufe das Denken und so weiter treiben. Alles, was sich da innerlich herausarbeitet, was die Entwicklung des ätherischen Organismus des Menschen im Laufe des Lebens ist, das überschaut man. [...] Diese Tatsachen, diese Prozesse treten vor dem imaginativen Bewusstsein auf. Das gibt dem Menschen eine wirkliche Selbsterkenntnis zunächst seines irdischen Lebens. [...] Der Mensch mit dem gewöhnlichen Bewusstsein kann es nicht schauen, weil er sein abstraktes Denken noch nicht durch Meditation vertieft hat. Vertieft er es durch Meditation, dann schaut er vollbewusst im Grunde genommen jenes Wechselspiel des ätherischen menschlichen Organismus mit dem Ätherischen im Kosmos, in dem noch ungeteilt das ganz kleine Kind lebt. Und so möchte man den paradoxen Satz aussprechen: Der allein ist ein wirklicher Philosoph, der als reifer Mensch wiederum in seiner Seelenverfassung zum ganz kleinen Kinde werden kann ...<sup>7</sup>

4 Siehe dazu außer den hier zitierten Bänden GA 73a, GA 78, GA 79, GA 82, GA 84, GA 218, GA 227, GA 240, GA 243 und GA 324.

5 An einer Stelle seines Werkes vor 1921, in der 6. Meditation der kleinen Schrift von 1912: »Ein Weg zur Selbsterkenntnis« (GA 16), Dornach 2004, spricht Steiner von dem »Gedanken-« oder »Ich-Leib« (S. 55-65). Hier scheint etwas von dem auf, was er später als das Lebenstableau bezeichnet hat. Der genauere Zusammenhang müsste aber weiter untersucht werden.

6 Im Frühjahr 2017 erscheint im Rudolf Steiner-Verlag eine vom Verfasser neu herausgegebene Textauswahl zum Thema unter dem Titel: »Das imaginative Lebenstableau – Meditative Erkenntnis aus Kindheitskräften«.

7 Vortrag vom 8. September 1922, in Rudolf Steiner: »Die Philosophie, Kosmologie und Religion in der Anthroposophie« (GA 215), Dornach 1980, S. 48ff.

8 Vgl. zum Beispiel Thich Nhat Hanh: ›Versöhnung mit dem inneren Kind. Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit‹, München 2011.

9 Erika Chopich & Margarete Paul: ›Aussöhnung mit dem inneren Kind‹, Freiburg 1993. Hierzu gehören auch die traumatherapeutischen Ansätze, die im Überblick zu finden sind bei Jochen Peichel: ›Innere Kinder, Täter, Helfer & Co – Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst‹, Stuttgart 2007.

10 Vgl. den SPIEGEL-Bestseller von Stefanie Stahl: ›Das innere Kind muss Heimat finden‹, München 2015.

11 Vgl. dazu den Themenband Rudolf Steiner: ›Gedächtnis, Erinnern und Vergessen‹, hrsg. von Andreas Neider, Basel 2016.

Dieser in den folgenden Zitaten noch weiter zu verfolgende Steinersche Ansatz einer durch das Lebenstableau vertieften Selbsterkenntnis erinnert an die heutige psychotherapeutische und mitunter auch östlich inspirierte Praxis<sup>8</sup> einer »Versöhnung mit dem inneren Kind«. Dieser psychotherapeutische Ansatz hat sich seit dem 1993 erschienen Buch von Erika Chopich und Margaret Pauls<sup>9</sup> sehr weit verbreitet und gehört daher zu den gefragtesten Therapiemodellen der Gegenwart.<sup>10</sup>

Worum handelt es sich bei der »Aussöhnung mit dem inneren Kind«? Einerseits geht es darum, die Unbekümmertheit, das Staunen und die Begeisterungsfähigkeit des kleinen Kindes wiederzufinden. Andererseits aber geht es besonders darum, die Verletzungen, Wunden oder Traumata, die der Mensch als kleines Kind erlitten hat – wie zu geringe Zuwendung, nicht erfüllte Bedürfnisse, mangelnde Liebe und andere Entbehrungen – in den inneren Blick zu bekommen und sich durch seelische Einfühlung und Einsicht von daraus hervorgehenden negativen Selbstbildern zu befreien. Dabei stützt sich diese Therapieform ausschließlich auf herkömmliche Erinnerungsbilder, die freigelegt und innerlich neu durchlebt werden sollen.

Steiner hingegen geht einen anderen Weg. Er sieht das herkömmliche Bewusstsein als eingeschränkt an und will durch die Meditation das Denk- und Erinnerungsvermögen auf eine neue Stufe heben. Dem liegt seine Erkenntnis der ätherischen Natur des Menschen zugrunde, die auf der einen Seite unseren physischen Leib aufbaut, sich auf der anderen Seite aber in unserem Seelischen als Denk- und Erinnerungsvermögen äußert.<sup>11</sup> Somit gibt Steiner durch die anthroposophische Meditation einen Weg an, durch den man Zugang zum ätherischen oder Lebensbereich unseres Denkens, aber auch unserer Erinnerungen, sprich zum eigenen Ätherleib, bekommen kann.

## Imaginative Lebensüberschau

In der anthroposophischen Psychotherapie ist dieser von den genannten Therapierichtungen deutlich zu unterscheidende, imaginative Ansatz Steiners, so scheint mir jedenfalls, bis heute erst anfänglich ausgearbeitet worden.<sup>12</sup> Das mag damit zusammenhängen, dass Steiner das Tableau des eigenen Lebenslaufes, über das er in zahlreichen Vorträgen ab 1921 immer wieder gesprochen hat, noch bis 1917/18 nur im Zusammenhang mit dem Nachtodlichen beschrieben hat.<sup>13</sup> Da taucht dieses Tableau im Zusammenhang mit der Ablösung des Ätherleibes vom physischen Leib in den ersten drei Tagen nach dem Tode auf.

In den späteren Darstellungen aber weist dieses Tableau, wie es nun als erstes Ergebnis der Meditation dargestellt wird, über die Stufen der Imagination und der Inspiration eindeutig in das Vorgeburtliche. Der Meditierende erlebt dabei zuerst seinen Ätherleib in seiner Werdegestalt und dann den Abstieg seiner Seele aus dem Vorgeburtlichen ins irdische Dasein.

Warum aber hat man bisher diese Hinweise Steiners im Hinblick auf das imaginative Lebenstableau, die eine völlig neuartige Perspektive der Selbsterkenntnis und damit auch der Biographiearbeit und der psychotherapeutischen Praxis eröffnen, so wenig gesehen?<sup>14</sup> Meine Vermutung ist folgende: Weil Steiner noch bis 1917 den Weg zur Imagination so dargestellt hat, dass das erste Ergebnis der Meditation, die er bis dahin immer nur als Imagination beschrieben hatte, rein subjektiver Natur sei. So erschien die Imagination in gewisser Weise nur von eingeschränktem Wert. So heißt es dazu etwa in der »Geheimwissenschaft«:

Die Kraft, welche in der Versenkung aufgewendet worden ist, hat erst die seelisch-geistigen Organe aus der vorher unorganisierten seelisch-geistigen Wesenheit herausgeschaffen. Das, was man sich so anerschaffen hat, nimmt man auch zuerst wahr. Das erste Erlebnis ist daher in gewissem Sinne Selbstwahrnehmung. Es gehört zum Wesen der Geistesschulung, dass die Seele durch die an sich geübte Selbsterziehung an diesem Punkte ihrer Entwicklung ein volles Bewusstsein davon hat, daß sie zunächst sich selbst wahrnimmt in den Bilderwelten (Imaginationen), die infolge der geschilderten Übungen auftreten. Diese Bilder treten zwar als lebend in einer neuen Welt auf; die Seele muß aber erkennen, daß sie doch nichts anderes zunächst sind als die Widerspiegelung ihres eigenen durch die Übungen verstärkten Wesens. Und sie muß dieses nicht nur im richtigen Urteile erkennen, sondern auch zu einer solchen Ausbildung des Willens gekommen sein, daß sie jederzeit die Bilder wieder aus dem Bewusstsein entfernen, auslöschen kann. Die Seele muß innerhalb dieser Bilder völlig frei und voll besonnen walten können. Das gehört zur richtigen Geistesschulung in diesem Punkte. Würde sie dieses nicht können, so wäre sie im Gebiete der geistigen Erlebnisse in demselben Falle, in dem eine Seele wäre in der physischen Welt, welche, wenn sie das Auge nach einem

12 Vgl. den ausgezeichneten und umfangreichen Band von Ad Dekkers: »Psychotherapie der menschlichen Würde«, Stuttgart 2012. Vgl. zum aktuellen Stand der anthroposophischen Psychotherapie auch Johannes Reiner (Hrsg.): »In der Nacht sind wir zwei Menschen. Arbeitseinblicke in die anthroposophische Psychotherapie«, Stuttgart 2012; Wolf-Ulrich Klünker, Johannes Reiner u.a.: »Psychologie des Ich. Anthroposophie-Psychotherapie«, Stuttgart 2016 sowie Rudolf Steiner: »Grenzerlebnisse der Seele«, hrsg. von Harald Haas, Basel 2016.

13 Vgl. Rudolf Steiner: »Leben nach dem Tod«, hrsg. von Hans Stauffer, Dornach 2009. Hierbei muss noch geklärt werden, welcher Unterschied zwischen dem nachtodlichen und dem hier fragten imaginativen Lebenstableau eigentlich besteht.

14 Eine Ausnahme bildet der 1991 verstorbene Anthroposoph und spirituelle Lehrer Jörgen Smit. Er hat z.B. in dem Vortrag »Das Erwachen des Bewusstseins im Ätherischen«, der in seinem Buch »Der werdende Mensch«, Stuttgart 1989 enthalten ist, aber auch in zahlreichen sonstigen Vorträgen auf das imaginative Lebenstableau und seinen Zusammenhang mit der Meditation hingewiesen.

15 Rudolf Steiner: ›Die Geheimwissenschaft im Umriss‹ (GA 13), S. 319f.

16 Das Enneagramm wurde in der Neuzeit zuerst von dem armenischen Esoteriker Georges Gurdjieff (1866-1949) beschrieben. Es hat seinen Ursprung wahrscheinlich in den Lehren des Euagrius Pontikos (345-399), einem der frühchristlichen Wüstenväter, und im Sufismus. Im psychotherapeutischen Sinne wurde es zuerst von dem amerikanischen Psychotherapeuten Claudio Naranjo eingesetzt, zu dessen Schülern auch A.H. Almaas und Sandra Maitri gehörten. In Deutschland ist das Enneagramm durch Veröffentlichungen des evangelischen Theologen Andreas Ebert und des amerikanischen Franziskanerpaters Richard Rohr bekannt geworden. Vgl. dazu Richard Rohr & Andreas Ebert: ›Das Enneagramm. Die neun Gesichter der Seele‹, München 2013.

### Mystisch-platonische Seelenschau

Gegenstände richtete, durch diesen gefesselt wäre, so daß sie von demselben nicht mehr wegschauen könnte. Eine Ausnahme von dieser Möglichkeit des Auslöschens macht nur eine Gruppe von inneren Bilderlebnissen, die auf der erlangten Stufe der Geistesschulung nicht auszulöschen ist. Diese entspricht dem eigenen Seelen-Wesenskern; und der Geistesschüler erkennt in diesen Bildern dasjenige in ihm selber, welches sich als sein Grundwesen durch die wiederholten Erdenleben hindurch zieht.<sup>15</sup>

Das klingt nicht so, als ob man sich in die hier beschriebenen Bilder der eigenen Wesenheit weiter vertiefen sollte. Vielmehr bekommt man bei dieser Schilderung, der man zahlreiche weitere aus der Zeit vor 1917 hinzufügen könnte, den Eindruck, als ginge es bei den imaginativen Erfahrungen darum, den subjektiven Anteil der Imaginationen durch das Wiederauslöschens auf der Stufe der Inspiration möglichst bald zu überwinden, was natürlich auch richtig ist. Allerdings deutet sich in dem am Schluss des Zitates Gesagten, dem eigenen Seelenwesenskern, meiner Meinung nach etwas von dem an, was Steiner später als das imaginative Lebenstableau beschrieben hat.

Ganz anders dagegen wirken nun jene Aussagen, die sich auf dieselbe Erkenntnisstufe der Imagination und ihr »erstes Ergebnis« beziehen, von denen im Folgenden die Rede sein soll.

Im sogenannten »französischen Kurs« schildert Steiner einen Zugang zum Seelenleben, wie er auch in aus dem Buddhismus stammenden und daraus abgeleiteten psychotherapeutischen Methoden gesucht wird. Zumeist werden diese Ansätze mit neuplatonischem Gedankengut vermischt, wie etwa in den seit den 70er Jahren weit verbreiteten Lehren vom sogenannten »Enneagramm«.<sup>16</sup> A.H. Almaas schildert als einer der Vertreter dieser neuplatonischen Schulen in ›Facets of unity‹ den Prozess, wie man durch das Enneagramm, das gewissermaßen das irdische Abbild der Seele darstellt, aufsteigen kann zu den hinter ihm liegenden »heiligen Ideen«.<sup>17</sup>

Die Welt des Enneagramms schildert Steiner im Sinne der imaginativen Anschauung des eigenen Lebenslaufes und seiner Gewordenheit. Durch die weitergehende inspirative Anschauung aber erhält man dann Einsicht in die Welt, aus der die Seele vor ihrer Geburt herabgestiegen ist. Dies ist die Welt der »heiligen Ideen«, wie sie Almaas in neuplatonischer Weise genannt hat.

Eigentümlicherweise bringt Steiner diesen Ansatz im »französischen Kurs« mit »der Philosophie« in Zusammenhang. Eine solche Philosophie, die den Abstieg der Seele, ihre übersinnliche Anschauung und ihren Wiederaufstieg zum Inhalt hatte, war aber in der Folge der Philosophie Platons insbesondere die Philosophie des Neuplatonikers Plotin (205-270), den Steiner hier allerdings nicht erwähnt. Plotin sah die Philosophie als ein Heilmittel im Sinne eines Wiederaufstiegs der Seele zu ihrer ursprünglichen Einheit an.<sup>18</sup>

In diesen Darstellungen Steiners verbirgt sich, wenn man genauer hinschaut, eigentlich eine mystische Innenschau des Seelischen. In dieser Innenschau der eigenen seelischen Konfiguration in ihrer zeitlichen Entwicklung könnte aber zugleich ein therapeutischer Ansatz liegen, wie sich die Seele von ihren falschen Selbstbildern befreien kann, so wie er auch in den östlichen Lehren, im Neuplatonismus und bei deren heutigen psychotherapeutischen Ablegern gesucht wird.

Steiner stellte diesen bereits von Plotin beschriebenen – und im Kern dem östlichen Denken nahestehenden – Ansatz vom Abstieg der Seele und ihrem Wiederaufstieg wohl deshalb im französischen Kurs dar, weil unter den Zuhörern die Philosophie Bergsons bekannt gewesen sein dürfte. Bergson wird deshalb im Verlaufe dieses Kurses auch mehrfach erwähnt.<sup>19</sup> Bergson konnte sich sehr gut bei Plotin aus und stützte sich insbesondere auf dessen Auffassung der Zeit als eines Kontinuums, die Bergson als »Durée« (Dauer) bezeichnete. Auf diesen Begriff der »Durée« geht Steiner auch ein und stellt ihm sein Konzept einer imaginativen Anschauung des eigenen Lebenslaufes gegenüber.<sup>20</sup>

Um diesen Ansatz nun etwas genauer zu betrachten, folgen hier einige längere Zitate aus der schriftlichen Zusammenfassung, die Rudolf Steiner vom »französischen Kurs« selber gegeben hat:

Das erste Erlebnis, das man durch eine solche innere Arbeit sich erringen kann, ist die Anschauung des eigenen verflochtenen Erdenlebenslaufes. Man schaut denselben, wie er durch die Wachstumskräfte von Kindheit auf geformt worden ist. Wie in Gedankengebilden, die zu Wachstumskräften verdichtet sind, schaut man ihn an. Man hat nicht etwa bloß die Erinnerungsbilder des eigenen Lebens vor sich. Man hat Bilder von einem ätherischen Tatsachenverlauf vor sich, der sich in der eigenen Wesenheit abgespielt hat, ohne dass er in das gewöhn-

17 Vgl. A.H. Almaas: »Facets of Unity. The Enneagram of holy ideas«, Berkeley 1998. Vgl. auch Sandra Maitri: »The spiritual dimension of the Enneagram. Nine faces of the soul«, New York 2000. Beide Bücher sind auch in deutscher Übersetzung lieferbar.

18 Vgl. Werner Beierwaltes: »Das wahre Selbst. Studien zu Plotins Begriff des Geistes«, Frankfurt a.M. 2001 und ders.: »Selbsterkenntnis und Erfahrung der Einheit. Plotins Enneade V 3«, Frankfurt a.M. 1991. Platon spricht im »Phaidon« zwar von den verlorengegangenen Ideen des Vorgeburtlichen und von deren Wiedererinnerung im Irdischen, sieht aber mit Sokrates die Philosophie eher als eine Einübung in das Sterben an. Das Vorgeburtliche wird erst durch Plotin zum Zentrum der Philosophie, so wie Steiner diese im »französischen Kurs« versteht.

19 Rudolf Steiner ist Henri Bergson vermutlich auf dem Philosophenkongress in Bologna im April 1911 begegnet, wo Bergson über »Die philosophische Intuition« sprach.

20 Vgl. Andreas Neider: »Der Mensch und das Geheimnis der Zeit: Zum Verständnis der Zeit im Werk Rudolf Steiners«, Stuttgart 2016.

liche Bewusstsein eingetreten ist. Was im Bewusstsein ist und in der Erinnerung lebt, das ist nur die abstrakte Begleiterscheinung des realen Verlaufes. Es ist gewissermaßen nur eine obere Welle, die in ihrer Formung ein Ergebnis des Tiefenvorganges ist. Man überschaut das Weben und Wirken des eigenen Ätherorganismus im Zeitverlauf des Erdenlebens.

In der Anschauung dieses Verlaufes offenbart sich das Wirken des ätherischen Kosmos auf den Menschen. Was da gewirkt wird, das kann man als Inhalt der Philosophie erleben. Es ist Weisheit, aber nicht in der abstrakten Form des Begriffes, sondern als Form des Ätherwirkens im Kosmos.

Für das gewöhnliche Bewusstsein ist nur das ganz kleine Kind, das noch nicht sprechen gelernt hat, in demselben Verhältnis zum Kosmos wie der regelrecht Imaginierende. Aber dieses Kind hat noch nicht aus den allgemeinen Wachstums-(ätherischen) Kräften die Gedankenkräfte abgesondert. Das geschieht erst im Sprechenlernen. Da sondern sich aus den vorher vorhandenen nur allgemeinen Wachstumskräften die abstrakten Gedankenkräfte ab.<sup>21</sup>

Indem man durch die Meditation, für die Steiner in diesem Zusammenhang das auf den beschriebenen Zusammenhang hinweisende Mantram »Im Lichte lebt strömend Weisheit«<sup>22</sup> angegeben hat, in das imaginative Erleben eintritt, erfährt der Meditierende jene Lebenskräfte, in denen eben auch das kleine Kind noch gelebt hat, bevor es Sprechen und Denken entwickelte. Diese Kräfte sind aber in der gesamten Entwicklung auch unbewusst und parallel zu jedem bewussten Wahrnehmungsvorgang tätig, denn sie bilden letztlich unser Gedächtnis.<sup>23</sup>

Steiner beschreibt die Gedächtnisbildung zum Beispiel mit folgenden Worten:

Gleichzeitig mit jeder Wahrnehmung verläuft zwischen der Menschenseele und der Außenwelt ein anderer Vorgang. Ein solcher, der im mehr zurückliegenden Teile des Seelenlebens liegt. Da, wo die Wachstumskräfte, wo die Lebens-Impulse wirken. In diesem Teile des Seelenlebens prägt sich beim Wahrnehmen nicht nur ein vorübergehendes Bild, sondern ein dauerndes, reales Abbild ein. [...] Wenn nun der Mensch seine Erinnerungen aus sei-

21 Rudolf Steiner: »Drei Schritte der Anthroposophie: Philosophie, Kosmologie, Religion« (GA 25), S. 26.

22 A.a.O., S. 24

23 Vgl. Rudolf Steiner: »Gedächtnis, Erinnern ...«.



nem Innern holt, dann ist das ein inneres Wahrnehmen dessen, was geblieben ist in dem zweiten Vorgang, der sich beim äußeren Wahrnehmen abspielt.<sup>24</sup>

24 Ders.: »Anthroposophische Leitsätze« (GA 26), S. 214.  
25 Vgl. Fn. 6.

Dieser unbewusste Lebensanteil des Gedächtnisses tritt in der imaginativen Erkenntnis nicht in Form einzelner Erinnerungen, sondern als Lebenstableau ins Bewusstsein. Es vollzieht sich gewissermaßen eine Rückverwandlung von gewöhnlichen Denk- und Vorstellungskräften in die Lebenskräfte, in denen eben auch das kleine Kind noch gelebt hat, bevor es Sprechen und Denken entwickelt hat. Mit dieser übersinnlichen Wahrnehmung des eigenen Ätherleibes ergibt sich eben das Lebenstableau und zugleich eine Übersicht darüber, wie die eigene Seele in der Kindheit aus jenen Lebenskräften die eigene Leiblichkeit, die eigenen Fähigkeiten, aber eben auch deren Behinderungen, Einseitigkeiten und Verhaftungen ausgearbeitet hat. Das Lebenstableau macht gewissermaßen anschaulich und zugleich erfahrbar, wonach in allen erwähnten Therapierichtungen immer gesucht wird: die Erfahrung, wie man selbst als kleines Kind gewesen ist und wie man aus diesem Kind zu dem Erwachsenen mit allen seinen Fähigkeiten, aber auch Beschränkungen geworden ist. Welcher Art diese Erkenntnis aber genauer ist, muss weiter untersucht werden. Muss nicht die Einsicht in das gesamte irdische Leben in seiner Gewordenheit zugleich eine Desillusionierung darstellen? Denn alle falschen, sich selbst in ein glorifizierendes Licht stellenden, aber auch alle negativen Selbstbilder müssten eigentlich gegenüber der Realität des Lebenstableaus zu Nichts zusammenschmelzen. Steiner spricht daher an einzelnen Stellen über das Erleben des Tableaus auch so, dass es einerseits sehr schmerzhaft und bedrängend, andererseits befreiend wirken kann.<sup>25</sup>

Der darauf folgende Schritt der Inspiration leitet deshalb konsequent nun jene Perspektive ins Vorgeburtliche ein, von der oben schon die Rede war. Erst durch sie löst sich der Meditierende von seinem irdisch-leiblichen Zusammenhang und verbindet sich dadurch mit seinem eigentlichen, höheren Selbst. Dabei geht Steiner wie gewohnt so vor, dass die Inspiration dadurch eingeleitet wird, dass das zuvor Imaginierte aus dem Bewusstsein wieder ausgelöscht werden muss. Dabei aber taucht nun hinter dem irdischen Lebenstableau die übersinnliche Seelenwesenheit des Menschen vor seiner Geburt auf:

**Geisteswissenschaft  
des Vorgeburtlichen**

Mit der Inspiration tritt ein neues Element in das Bewusstsein ein. Von dem eigenen menschlichen Lebenslauf muss, um zur Inspiration zu kommen, so abstrahiert werden, wie das in den vorigen Betrachtungen dargestellt worden ist. Aber die Kraft der Aktivität, welche sich die Seele durch das Imaginieren errungen hat, bleibt dabei erhalten. Im Besitze dieser Kraft kann die Seele zu Vorstellungen von demjenigen gelangen, was im Weltall dem ätherischen Organismus ebenso zugrunde liegt, wie dieser dem physischen.

Und damit wird die Seele vor ihre eigene ewige Wesenheit gestellt. Im gewöhnlichen Bewusstsein ist es so, dass die Seele, wenn sie vorstellend aktiv werden will, dies nur kann, indem sie den physischen Organismus ergreift. Sie taucht in denselben unter, und er reflektiert ihr in den Vorstellungsbildern dasjenige, was sie mit ihrem ätherischen Organismus erlebt. Diesen selbst erlebt sie aber in seiner Tätigkeit nicht. Im imaginativen Bewusstsein wird dann dieser ätherische Organismus selbst erlebt. Aber es geschieht dies dadurch, dass die Seele mit ihrem Erleben zu dem astralen Organismus weiter zurückgegangen ist. Solange die Seele bloß imaginiert, lebt sie im astralischen Organismus unbewusst, und der physische und ätherische werden angeschaut; sobald die Seele in inspirierter Erkenntnis ist, wird auch der astralische Organismus angeschaut. Denn die Seele lebt jetzt in ihrem ewigen Wesenskern. Diesen anzuschauen, vermag die Seele durch das Fortschreiten zur intuitiven Erkenntnis. Durch diese lebt sie in der geistigen Welt, wie sie im gewöhnlichen Dasein in ihrem physischen Organismus lebt.<sup>26</sup>

Mit der Imagination wird also vom Astralleib aus auf den Ätherleib als das Lebenstableau hingeblickt und damit zugleich auf jene Vorgänge in der frühen Kindheit, in denen sich die ewige Menschenseele mit dem Physisch-Ätherischen immer weiter verbunden hat. Das imaginative Lebenstableau bietet den Ausgangspunkt für weitere Stufen der Erkenntnis, die im neuplatonischen Sinne den Abstieg der Seele zu ihrer irdischen Existenz erfahrbar machen und die damit aber letztlich zu einer Einsicht in das unvergängliche Wesen der Seele selbst führen.

Im Sinne Plotins war der Abstieg der Seele zwar mit Leiden verbunden, aber dieses Leiden sollte nicht sinnlos sein. Die

26 Rudolf Steiner: ›Drei Schritte der Anthroposophie ...‹, S. 66ff.

Seele vergisst dabei zwar ihre Herkunft und ihr eigenes Wesen und setzt sich vielen Nöten aus. Aber die sinnliche Welt profitiert dabei, denn sie erhält durch die Anwesenheit der Seele Anteil an der geistigen Welt. Solche Teilhabe kann ihr nur die Seele vermitteln, da die Seele die einzige Instanz ist, die als Angehörige des Grenzbereichs zwischen der geistigen und der physischen Welt die Verbindung zwischen den beiden Teilen der Gesamtwirklichkeit herstellen kann. In einer vollkommenen Gesamtordnung muss auch der niedrigste Bereich des Ganzen so weit vervollkommnet werden, wie dies überhaupt möglich ist. Diese eigentlich christliche Perspektive Plotins verfolgt auch Steiner, indem er auf die Wiederverkörperung als Lebensgesetzmäßigkeit der menschlichen Seele hinweist.

Abschließend wäre nochmals zu fragen, worin nun die befreiende Wirkung des Lebenstableaus eigentlich besteht. Schaut man sämtliche Schilderungen Steiners, die er in etwa zwanzig, vor allem öffentlichen Vorträgen an verschiedenen Orten gegeben hat, zusammen, dann ergibt sich der deutliche Eindruck, dass durch die Anschauung des ätherischen Kraftgebildes des eigenen Lebenslaufes die Kräfte sichtbar werden, die einen zu der Persönlichkeit haben werden lassen, die man heute ist. Das wird vor allem im fortgeschrittenen Lebensalter dazu führen, dass man sich selbst vollkommen transparent erscheint und vieles von dem, was einem unverständlich oder rätselhaft war, dadurch angeschaut und verarbeitet werden kann.<sup>27</sup>

Die Orientierung durch das Lebenstableau lässt den Meditierenden aber auch Anschluss finden an die Zeitgestalt des eigenen Daseins. Das Lebenstableau ist gewissermaßen die Kraftquelle, aus der das eigene Leben sich gestaltet hat. Mit dieser Quelle in Verbindung zu sein heißt, mit sich selbst in Übereinstimmung zu sein. Man hat sozusagen den eigenen Lebensquell entdeckt

### Anschluss an sich selbst

---

27 Auffällig ist hierbei, dass Steiner in keiner seiner Darstellungen des imaginativen Lebenstableaus und der sich daran anschließenden inspirativen Einsicht in das Vorgeburtliche der eigenen Seele über den Doppelgänger oder den Hüter der Schwelle gesprochen hat. Das mag damit zusammenhängen, dass sich im Vorgeburtlichen und in den ersten Lebensjahren des kleinen Kindes, aus dessen ätherischem Kräftezusammenhang das Lebenstableau gebildet ist, der Hüter der Schwelle nicht zeigt, weil die Seele sich ja aus dem Vorgeburtlichen in das Irdische hinein inkarniert. Insofern gehört die Erscheinung des Hüters wohl zu dem umgekehrten Weg der Seele aus dem Irdischen in das Übersinnliche des Nachtodlichen. Das möglicherweise aber schmerzhafteste, weil desillusionierende Erleben des Tableaus könnte einer der Gründe sein, warum sich diese Erfahrung auf dem anthroposophischen Meditationsweg in der bisherigen Arbeit nicht eingestellt hat oder jedenfalls publizistisch nicht dargestellt worden ist.

28 Vgl. Fn. 3.

29 Rudolf Steiner: »Anthroposophische Leitsätze«, S. 103f. Vgl.: »Die am Menschen im Kindheitsalter wirksamen Kräfte erkennen, heißt den Christus im Menschen erkennen.« Ders.: »Die geistige Führung des Menschen und der Menschheit« (GA 15), Dornach 1987, S. 25. Vgl. weiterhin die parallelen Vorträge vom 11. und 25. Februar 1911 in ders.: »Die Mission der neuen Geistesoffenbarung« (GA 127), Dornach 1989, in denen Steiner die Engelwirksamkeit im kleinen Kinde explizit anspricht. Diese Perspektive ist möglicherweise auch für die therapeutische Arbeit von großer Bedeutung.

### »Weg nach innen« und »Weg nach »außen«

und kann sich damit zugleich von falschen Selbstbildern befreien. Darin könnte auch der therapeutische Wert dieses Lebenstableaus liegen. Wer einmal die Übereinstimmung mit seinem Lebens- und Zeitorganismus etwa durch einen Burn-Out verloren hat, auch in Folge falscher Selbstbilder und Verhaftungen an damit verbundenen Verhaltensweisen, weiß, was es heißt, den eigenen Lebensquell verloren zu haben.

Steiners Hinweis auf das imaginativ zu erlebende Lebenstableau als eigentlich erstes Ergebnis meditativer Arbeit sollte deshalb meines Erachtens von der anthroposophischen Meditationsbewegung weiter ausgearbeitet und im Hinblick auf seine therapeutischen Dimensionen weiter erschlossen werden. Diese scheinen mir vor allem darin begründet zu sein, dass der imaginative Blick auf den eigenen Lebenslauf jene Überschau ermöglicht, die von vielen östlich orientierten Therapierichtungen als Achtsamkeit angestrebt wird, die aber im Falle der Anthroposophie einem konkret höheren Bewusstseinszustand, nämlich der Imagination entspricht.

Den Einstieg zu dieser Erarbeitung der eigenen Biographie und zum Lebenstableau, das sich, wie Steiner immer wieder betont, nicht schlagartig, sondern erst durch jahrelanges Meditieren ergibt, bilden in jedem Fall alle Übungen der Rückschau, vor allem aber die Rückschau auf das eigene Leben bis zu jenem Zeitpunkt, vor dem man keine Erinnerungen besitzt.<sup>28</sup>

Im Gesamtüberblick über das hier dargestellte Lebenstableau als erstes Ergebnis der Meditation ist abschließend nach dem Zusammenhang dieses »Weges nach innen« mit der an die äußere Natur anknüpfenden Wahrnehmungsmeditation, dem »Weg nach außen« zu fragen. Dabei zeigt sich, dass diese beiden Wege zusammengehören, denn sie führen beide in die Welt des Ätherischen, der Bildekräfte der Natur und der Bildekräfte des eigenen Lebens. Insofern unterstützen und verstärken sich die beiden Ansätze gegenseitig. Dabei wird der Weg nach außen vor allem durch die Wahrnehmungsmeditation unterstützt, der Weg nach innen dagegen durch die Meditation eines Mantrams sowie durch die Rückschauübungen, die Steiner immer wieder als notwendig angeraten hat.

Diesen Zusammenhang stellt Steiner in besonders deutlicher Form in seinem letzten geschriebenen Werk, den Anthroposophischen Leitsätzen im Zusammenhang mit der Wesenheit Michaels und des Christus eindrücklich vor uns hin:

So werden nebeneinanderstehen können: Michael-Erlebnis und Christus-Erlebnis. Durch Michael wird der Mensch gegenüber der äußeren Natur in der rechten Art ins Übersinnliche den Weg finden. Naturanschauung wird, ohne in sich selbst verfälscht zu werden, sich neben eine geistgemäße Anschauung von der Welt und vom Menschen, sofern er ein Weltwesens ist, hinstellen können.

Durch die rechte Stellung zu Christus wird der Mensch dasjenige, was er sonst nur als traditionelle Glaubens-Offenbarung empfangen könnte, im lebendigen Verkehr der Seele mit Christus erfahren. Die innere Welt des seelischen Erlebens wird als eine geistdurchleuchtete erlebt werden können wie die äußere Welt der Natur als eine geistgetragene.<sup>29</sup>

Für die weitere meditative Beschäftigung mit dem übersinnlichen Lebenstableau fasse ich abschließend einige offenbleibende Forschungsfragen nochmals zusammen:

- Was hat es mit dem »Kraftcharakter« des Lebenstableaus auf sich und wie unterscheidet es sich dadurch von gewöhnlichen Erinnerungsbildern?
- Wie wird das Lebenstableau seelisch erlebt und verarbeitet und welche Folgen hat das Erleben des Tableaus für die Selbsterkenntnis? Worin besteht der befreiende und worin der desillusionierend schmerzhaft Prozess des Erlebens konkret?
- Wie unterscheidet sich das imaginativ erlebte, ins Vorgeburtliche weisende Lebenstableau während des Lebens von dem von Steiner immer wieder dargestellten nachtodlichen Lebenstableau?
- Was bedeutet der »lebendige Verkehr der Seele mit Christus« im Zusammenhang mit der Erfahrung des Lebenstableaus?

ANDREAS NEIDER, Jahrgang 1958, Studium der Philosophie, Ethnologie, Geschichte und Politologie. 17 Jahre Tätigkeit im Verlag Freies Geistesleben, zunächst als Lektor und dann als Verleger. Seit 2002 Leiter der Kulturagentur »Von Mensch zu Mensch«. Seit zwölf Jahren Veranstalter der jährlich stattfindenden Stuttgarter Bildungskongresse. Referent für Medienpädagogik in der Jugend- und Erwachsenenbildung sowie für Anthroposophie und anthroposophische Meditation. 2015 Mitbegründer der AKANTHOS-Akademie für anthroposophische Forschung und Entwicklung in Stuttgart. In diesem Rahmen Veranstaltung von Tagungen zum Thema »Meditation in Ost und West«. Zahlreiche Veröffentlichungen im Verlag Freies Geistesleben. Herausgeber zahlreicher Themenbände aus dem Werk Rudolf Steiners, u.a. Andacht und Achtsamkeit und Die Chakren und Gedächtnis, Erinnern und Vergessen. Der Autor steht für Vorträge und Seminare zur Verfügung. Kontakt: [aneider@gmx.de](mailto:aneider@gmx.de), weitere Informationen: [www.andreasneider.de](http://www.andreasneider.de)